

# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

Juego para identificar emociones

## EDAD SUGERIDA

3-6 años

## PARA TRABAJAR CON

Emociones a partir de duelos no elaborados.

## OBJETIVO

Indagar sobre los duelos identificados en el inventario de pérdidas o aquellos que no han sido identificados aún.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Criar también es acompañar emocionalmente.

*NOTA: Las actividades aquí planteadas quedan a consideración, dependiendo de las características de las infancias. La persona sembradora puede agregar, suprimir o modificarlas de acuerdo con la edad y el contexto.*

## FORMA DE TRABAJO

Individual

## MATERIALES

- Lotería de emociones (ver archivo adjunto)
- Fichas, frijolitos o bolitas de papel.
- Música relajante

## ¡Recuerda!

Hay duelos que pueden afectar considerablemente a los niños como la pérdida de una mascota, de un objeto significativo o la separación de un amigo/familiar. Los niños a esta edad pueden sentir que son culpables por la pérdida.

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Si eres docente, puedes compartir lo que identificaste en el juego con los padres/madres de familia o cuidadores y hacerles algunas sugerencias para realizar en casa.*

*Si eres cuidador, puedes compartir esta información con los docentes para que lo tengan en cuenta en su práctica diaria.*

# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

## PASOS A SEGUIR

- 1 Elige un área en la que las infancias se sientan cómodas. Puede ser el salón de clases, el patio, la biblioteca, el jardín. Si es posible poner música para relajarse, hazlo.
- 2 Provee al niño una carta de lotería de emociones (archivo adjunto), y con las cartas pequeñas explica brevemente cómo se siente cada emoción.
- 3 Puedes hacer un par de juegos de lotería previo al ejercicio, para que el niño se relaje. Menciona cada carta para que el niño ponga una a una las fichas hasta completarla.
- 4 Menciona que harán una versión diferente de la lotería. Tú le presentarás alguna situación y él debe colocar la ficha en la emoción que experimenta ante cada situación. No importa si hay varias fichas o frijoles en cada casilla. Incluso puede elegir más de una emoción ante esta situación (puede sentirse triste y culpable a la vez), permíteselo.
- 5 Estas son algunas frases que pueden ayudarte para indagar sobre sus emociones, selecciona solamente las que simbolicen para el niño.
  1. *Cuando un adulto me regaña, me siento...*
  2. *Cuando en la escuela gano una estrellita, me siento...*
  3. *Cuando no veo a mi mascota, me siento...*
  4. *Cuando pierdo un juguete que me gusta mucho, me siento...*
  5. *Desde que dejé de ver a una persona que amo, me siento...*
  6. *Desde que murió mi mascota, me siento...*
  7. *Cuando mis papás pelean, me siento...*
  8. *Desde que me cambié de casa / escuela, me siento...*
  9. *Cuando mi abuelita/mamá/hermano se enferma, me siento...*
  - Desde que murió mi abuelito/hermano/tía/primo, me siento...*
- 6 Si el niño te pide algún comentario o hace preguntas, evita decir mensajes o frases típicas como: *no llores / tienes que ser fuerte / te ve desde el cielo / déjalo descansar*. En cambio puedes decir: *entiendo cómo te sientes / es normal sentir lo que sientes / puedes llorar para aliviar el dolor / podemos encontrar alguna actividad que te ayude con el enojo / no fue tu culpa*.
- 7 Revisa en qué emoción o emociones se encuentran las infancias, presta atención a lo que platica mientras juega porque esto te dará una radiografía de lo que está sintiendo ante esa situación. Al término del juego, recompensa con algún premio.

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Es necesario identificar las emociones de las infancias, pero también es importante que los niños y niñas sepan lo que están sintiendo y la razón de esa emoción para que puedan aprender a gestionarla.

# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

## Cartas



SORPRENDIDO



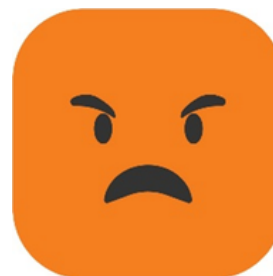
NO LO CREO



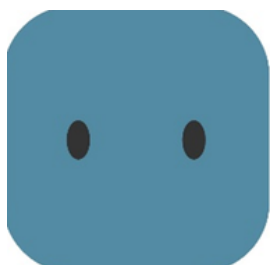
FELIZ



CANSADO



ENOJADO



NO SÉ QUÉ SIENTO



TRISTE



RISUEÑO



EN CALMA



ESTO ES DIFÍCIL



AVERGONZADO



APENADO



CULPABLE



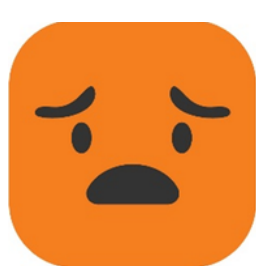
DECEPCIONADO



CONFIADO



FURIOSO



ASUSTADO



QUIERO LLORAR



SOY MALO



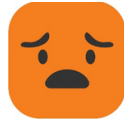
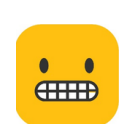
PREOCUPADO

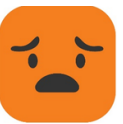


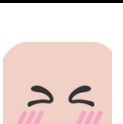
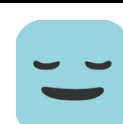
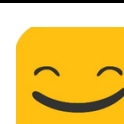
# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

## Tableros

|                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>RISUEÑO      | <br>FELIZ       | <br>ESTO ES DIFÍCIL |
| <br>DECEPCIONADO | <br>CONFIADO    | <br>SOY MALO        |
| <br>PREOCUPADO   | <br>AVERGONZADO | <br>TRISTE          |

|                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>EN CALMA         | <br>NO LO CREO  | <br>ASUSTADO      |
| <br>NO SÉ QUÉ SIENTO | <br>FURIOSO     | <br>QUIERO LLORAR |
| <br>CULPABLE         | <br>SORPRENDIDO | <br>APENADO       |

|                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>TRISTE       | <br>FURIOSO         | <br>CULPABLE   |
| <br>ASUSTADO     | <br>RISUEÑO         | <br>PREOCUPADO |
| <br>DECEPCIONADO | <br>ESTO ES DIFÍCIL | <br>NO LO CREO |

|                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>CONFIADO | <br>QUIERO LLORAR | <br>NO SÉ QUÉ SIENTO |
| <br>ENOJADO  | <br>NO LO CREO    | <br>AVERGONZADO      |
| <br>CULPABLE | <br>EN CALMA      | <br>FELIZ            |